1. Tíminn

þekkja líkaminn ykkar til að *vita hvað þú getur* gert / takmörkinn

gott að *blanda þjálvun*

félagsskapur er gott í æfingar *fynnst kenarinn* (fer eftir gaurnum)

gott að *njóta* hreyfingarnar

skipulag á *stundatöflu*

geta *meikað* æfinguna (ekki of mikið) til að *mæta í streak*

*vita smá* hvaða vöðva þú ert að beygja þannig þú tognar ekki osf